



★温活やってみませんか？

〈温活の方法〉

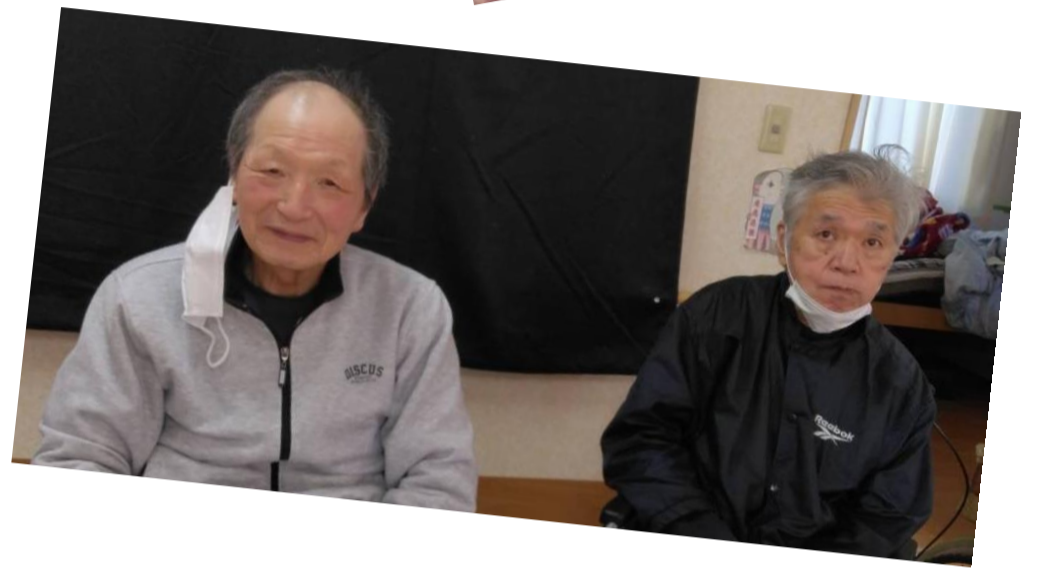
- 湯船につかる
- 温かい飲み物を摂る
- 根菜類、葉野菜、発酵食品を摂る
- 歩く習慣、ストレッチ、ながら体操を無理のない範囲で運動習慣として取り入れる
- 冷えやすいパーツを部分的に温めるグッズを使用する
- 発熱吸湿素材のインナーやタイツなどを着用する

温かい飲み物
(紅茶、ウーロン茶、ココアなど)

根菜類
(人参、南瓜、大根、里芋、さつまいもなど)

葉野菜
(生姜、にんにく)

一緒に免疫をあげましょう!!



ひなた大社 へび神様に
 新年のご挨拶
 今年も一年良い年になりますように

